

Istota zazdrości seksualnej

The meaning of sexual jealousy

Krzysztof Kałużny

Centrum Edukacji Psychologiczno-Seksuologicznej we Wrocławiu

Streszczenie

W pracy zaprezentowano poglądy różnych badaczy na temat zazdrości seksualnej, przede wszystkim w ujęciu psychologii społecznej. Autor traktuje zazdrość jako awersyjną reakcję emocjonalną, uwydatnia jej złożoność oraz subiektywizm jej odczuwania.

W poglądach na temat genezy zazdrości seksualnej uwzględnia się w równym stopniu aspekt biologiczny i kulturowy. Nakreślone tło historyczno-kulturowe ukazuje zmienny stosunek do tej emocji na przestrzeni wieków — różne wzorce zachowań intymnych w różnych społecznościach. Autor podkreśla, że różne zdarzenia mogą wywoływać zazdrość seksualną w zależności od kultury, w której funkcjonuje jednostka, ale podstawą tej emocji jest także sytuacja zagrożenia.

W pracy zawarto opisy sposobów reagowania w sytuacji zazdrości seksualnej oraz wzorcowych zachowań, które są odpowiedzią na tę emocję. Autor odwołuje się do badań, które wskazują na zależność między określonymi cechami osobowościowymi a wzbudzaniem zazdrości seksualnej. Jednocześnie podkreśla fakt, że zazdrości seksualnej nie można traktować jako stałej cechy osobowości.

Słowa kluczowe: zazdrość seksualna, sposoby radzenia sobie z zazdrością, niewierność seksualna, różnice kulturowe

Abstract

The following work presents the views of various authors on sexual jealousy from the point of view of social psychology. Sexual jealousy is seen as an aversive emotional reaction, its complexity is often stressed by a number of authors. So is our subjectivity of opinion when being gripped by it.

This work includes views on the origins of sexual jealousy, both from the cultural as well as biological point of view. The historical and cultural background show us how our sexual jealousy evolved over time. We also see its behavioural patterns across various societies. The author stresses the fact that — depending on what culture we belong to — different situations can become the source of sexual jealousy. Yet we can also say that at the very heart of jealousy there lies the feeling of insecurity.

This work includes different ways of reacting to sexual jealousy as well as examples of how to deal with this feeling. The observations stress the link between certain elements of our personal characteristics and the appearance of sexual jealousy. Yet we must remember at the same time that sexual jealousy cannot be viewed as an internal element of our character.

Key words: sexual jealousy, coping strategies, sexual infidelity, cultural differences

Pojęcie zazdrości seksualnej

Zazdrość to emocja, którą interesowano się od dawna. Powszechnie funkcjonuje ona w mitach, reli-

giach i w literaturze. Przez lata pozostawała niewyczerpanym źródłem inspiracji dla pisarzy, poetów i filozofów, których długo uważano za ekspertów w tej dziedzinie. Dla niektórych była zaledwie pobocznym tematem, jednak dla całkiem pokaźnej grupy wydawała się na tyle istotnym zjawiskiem, że uczynili ją wręcz wiodącym motywem swoich prac. Dla wielu z nich bliskie były poglądy Szekspira, który widział w zazdrości „zielonookiego potwora”. Stendhal wskazywał, że to „największa z męczarni”. W tym samym

Adres do korespondencji:

Krzysztof Kałużny
Centrum Edukacji Psychologiczno-Seksuologicznej
ul. Boczna 4
50-502 Wrocław
e-mail: beata.cwikowska@wp.pl
Nadesłano: 23.06.2004 Przyjęto do druku: 20.07.2004

tonie wypowiadał się również św. Augustyn. Autorowi *Wyznań* emocja ta musiała przysparzać wielu cierpień, skoro „chłostały nim rozpalone żelazne pręty zazdrości”. Inni autorzy, jak Lermontow, wręcz domagali się zazdrości, traktując ją jako dowód miłości.

Zainteresowanie zazdrością w różnego typu publikacjach pojawia się cyklicznie. Niekiedy są to monografie na jej temat, innym razem powstają prace czysto teoretyczne. Jednak najczęściej czytelnik ma do czynienia z typowymi poradnikami, których autorzy w mniej lub bardziej przekonujący sposób radzą, jak postępować z zazdrością. Z całą pewnością współcześnie temat zazdrości częściej pojawia się w popularnych czasopiśmie niż w pracach psychologicznych lub z dziedziny seksuologii.

Zamiast stawiać pytanie: czy zazdrość zasługuje na większe zainteresowanie, zasadne wydaje się wskazać na fakt, który może zaskakiwać, że zazdrość jest drugim po pieniądzu powodem kłótni małżeńskich [1]. Ale to nie wszystko. Analizujący kryminalne statystyki Daly i Wilson [2] donoszą, że męska zazdrość jest najczęstszą przyczyną małżeńskich zabójstw w Stanach Zjednoczonych.

Trudno znaleźć osobę, która w swoim życiu nie doświadczyła uczucia zazdrości. Opinię tę potwierdzają wyniki badań. Bryson [3] wykazał, że 96% amerykańskich studentów zetknęło się z tą emocją. Z innych opracowań [4] wynika, że 83% badanych doświadczyło jej w swoim życiu. Często cytowany w ostatnim okresie Buss [5] na podstawie badań przeprowadzonych wraz ze współpracownikami stwierdził, że prawie wszyscy mężczyźni oraz kobiety przynajmniej raz w życiu doświadczyli intensywnej zazdrości. Ponadto wskazuje, że u 38% z nich uczuciu temu towarzyszyła chęć skrzywdzenia kogoś.

Mimo powszechności zazdrość okazała się na tyle wieloznacznym pojęciem, że nie udało się sformułować takiej jej definicji, którą by powszechnie uznano. Trudno się temu dziwić — jest to emocja odczuwana niezwykle subiektywnie [6], ale problemy z jej definiowaniem wynikają głównie z jej złożoności. W rzeczywistości, kiedy się o niej mówi, ma się na myśli cały kompleks emocji [7, 8] i można by się zgodzić z Pospiszylem [9], że na tym kończy się zgodność autorów.

Niektórzy autorzy, jak Bers i Rodin [10], łączyli zazdrość z zawiścią. Uzasadniając podobne stanowisko, Rodin i Salovey [11, 12] wskazują, że zarówno zawiść, jak i zazdrość są przeżywane podobnie. Według Pietera [13] zazdrość była formą zawiści przeżywanej w dziedzinie życia erotycznego.

Zdaniem Pospiszyla [9] jeśli nawet zazdrość dotyczy wielu dziedzin życia człowieka, jej właściwa postać to zazdrość o podłożu seksualnym, co oznacza, że chodzi przede wszystkim o tę emocję występującą

w związku intymnym, której podstawą jest uwikłanie seksualne partnera poza nim. Tak też zazdrość seksualną definiuje Buunk [14].

Bringle, Buunk i Hupka [15, 16], wskazując na komponent emocjonalny zazdrości, podkreślają, że jest to awersyjna reakcja emocjonalna, która pojawia się w wyniku realnego bądź wyimaginowanego prawdopodobieństwa istnienia związku partnera z inną osobą. Według tych badaczy pojawiająca się emocja jest konsekwencją seksualnej atrakcyjności partnera dla rywala, co odczuwa się jako zagrożenie własnej samooceny lub związku [17].

Chcąc podkreślić złożoność emocji, jakich człowiek doświadcza w wyniku zazdrości, Bringle i Buunk [15] wymieniają za Brysonem [3] wiele stanów psychicznych charakterystycznych dla zazdrości. Są to: pustka uczuciowa, chęć zemsty, podniecenie, potrzeba informacji, samoobwinianie, pragnienie wymiany poglądów, złość i rozdrażnienie.

Podobnie postępowała większość badaczy — wskazywali na składowe zazdrości. Adams [18] wymienił: gniew, niepokój, nienawiść, wstyd, żal i upokorzenie; Ankles [7] mówił o złości, strachu czy smutku; Plutchnik [19] wskazał na gniew i lęk; dla Goldenstona [20] składowe zazdrości to: poczucie braku bezpieczeństwa, samoobwinianie się, wrogość w stosunku do rywala; White i Mullen [21] wymienili gniew, lęk, smutek, zawiść, seksualne pobudzenie czy poczucie winy; Plack [22] zaś wskazał, że zazdrość ma te same symptomy co nienawiść.

Mimo że autorzy wymieniają wiele komponentów składających się na zazdrość, w wielu teoriach jej główną cechą stanowi obawa przed utratą partnera [23]. Choć według Kinsley'a czy Davisa bardziej właściwym jest raczej mówienie o strachu przed utratą własności [6].

Przeżywaniu zazdrości towarzyszy wiele rozmaitych doznań psychicznych, które wiążą się z posiadaniem i niepewnością i informują daną osobę, że jej pozycja w związku jest zagrożona oraz że istnieje realne zagrożenie utraty partnera. Skłaniają one do antycypowania zachowań partnera, które mogą uniemożliwić jego zdradę, a więc okazać się istotne dla podtrzymania aktualnego związku [5, 24]. W tym kontekście nie mogą dziwić słowa Buunka [25] twierdzącego, że mówiąc o zazdrości ma się na myśli zarówno stany emocjonalne, jak i intelektualne.

Psychologowie z kręgu psychologii ewolucyjnej mówią o zazdrości wtedy, gdy jest zagrożony związek seksualny, który dla danej osoby stanowi wartość [26]. Dla najbardziej znanego z nich Bussa [5] zazdrość to niebezpieczna namiętność, będąca w wielu przypadkach przyczyną cierpienia.

Podobne poglądy wyrażał już Kartezjusz, który w XVII wieku umieścił zazdrość wśród namiętności. Dla niego emocja ta była rodzajem smutku zmieszanego z nienawiścią.

Geneza zazdrości

Wciąż bez odpowiedzi pozostaje pytanie dotyczące pojawienia się zazdrości w rozwoju filogenetycznym człowieka. Zdaniem Buunka i Hupki [16] opowiadanie się za determinantami społecznymi albo biologicznymi to najbardziej kontrowersyjne stanowiska dotyczące zazdrości. Ryzykownym byłoby poprzeć dowolną z tych tez. Główna przyczyna to wspomniana już niezmierna złożoność tej emocji, ale jeszcze istotniejszy wydaje się fakt, że w różnych kulturach istnieją odmienne wzorce niewierności małżeńskiej. Oznacza to, że zazdrość może być wywoływana w rozmaity sposób [27].

Według Bohma [28] zazdrość o podłożu seksualnym jest najbardziej pierwotną i instynktowną reakcją seksualną. Podobny jest pogląd przedstawicieli psychologii ewolucyjnej. Dla nich zazdrość seksualna jest mechanizmem adaptacyjnym wykształconym w toku ewolucji, który pojawił się, by przeciwdziałać różnym formom zdrady małżeńskiej [5].

Autorzy opowiadający się za determinantami biologicznymi zazdrości czerpali przykłady popierające tezę o dziedziczeniu zazdrości przez człowieka ze świata zwierząt [29, 30].

Zwolennikami tego poglądu byli także Kinsey czy Darwin. Ten ostatni był zdania, że nawet insekty demonstrować złość, strach, zazdrość lub miłość [6].

Czy jest tak w rzeczywistości? Być może. Nie rozstrzygając tej kwestii, należy wskazać za Fisher [31], że jeśli nawet nie uda się odpowiedzieć, czy inne stworzenia odczuwają zazdrość, należy zauważyć, że u wielu gatunków zarówno samce, jak i samice zachowują się bardzo zaborczo w stosunku do swych partnerów.

Według Freuda zazdrość należy do skłonności, których źródła tkwią we wczesnym dzieciństwie. Wywodzi się ona z okresu formowania się kompleksu Edypa. Ten „uniwersalny element” wczesnego dzieciństwa według Bornemana [32] jest praformą zazdrości i to od tego okresu zależy, z jaką siłą pojawi się ona dalszym życiu.

Nie wszyscy autorzy postrzegają człowieka jako „genetycznie obciążonego zazdrością”.

Inny pogląd na temat genezy zazdrości przedstawia Hupka [33], który wprawdzie przestrzega przed ignorowaniem wpływów genetycznych, podkreśla jednak istotną rolę procesu socjalizacji w nabywaniu tej

emocji. Do wyjaśnienia genezy zazdrości wykorzystał on terminologię komputerową, adaptując z niej pojęcia *hardware* i *software*.

Hardware to według tego autora część neuroanatomicznego i fizjologicznego dziedzictwa człowieka w procesie ewolucji. Wiąże się ze zdolnością do reagowania zazdrością. Hupka wskazuje przy tym, że jest to zdolność, która jest stale aktualizowana przez społeczne struktury. *Software* dotyczy czynników kulturowych, które decydują, w jakich sytuacjach pojawia się zazdrość. Oba te komponenty są odrębne, jednak jeden bez drugiego wydaje się bezużyteczny, ponieważ dziedzictwo daje człowiekowi możliwość odczuwania zazdrości, kultura zaś determinuje reakcję na pojawienie się zazdrości oraz strategie podejmowane w radzeniu sobie z tą emocją.

Podobnego zdania jest Whitehurst [34], który przypisuje jej funkcję struktury społecznej i socjalizacji ról seksualnych. Według Schelsky’ego [35] zazdrość jest wynikiem układów monogamicznych, w których rosły wymagania wobec partnera. Także Körner [36] nie godzi się, by traktować zazdrość jako wrodzony aspekt „natury człowieka”, lecz jako produkt seksualnych restrykcji ustroju społecznego.

Na zdeterminowanie kulturowe zazdrości wskazują Nena oraz George O’Neill [37], według których nie można jej traktować jako emocji instynktownej i nieuniknionej. Uważają oni, że taki pogląd potwierdza choćby fakt, że w niektórych kulturach zazdrość jest ledwie zauważalną emocją.

Zazdrość w kulturach

Z literatury etnograficznej wynika, że żadnemu z badaczy nie udało się wskazać takiej kultury, która by była całkowicie wolna od zazdrości. Można raczej powiedzieć o różnej ekspresji tej emocji. W zależności od kultury różne zdarzenia mogą zagrażać aktualnemu związkowi.

Kultura poprzez normy panujące w danym społeczeństwie we właściwy sobie sposób wyznacza wzorce zachowań seksualnych. Wskazuje, jakie zachowania są aprobowane przez partnera, ale także, w jaki sposób partnerzy radzą sobie z zazdrością; innymi słowy — przekształca człowieka w typ charakterystyczny dla danej grupy. Potwierdzają to obserwacje jednego z najbardziej znanych w ostatnich latach badaczy zazdrości — Hupki. Autor ten [38] na podstawie własnych badań międzykulturowych wnioskuje, że można mówić o czynnikach wspólnych dla wszystkich badanych krajów, ale także o czynnikach specyficznych dla danego kraju. Powyższe badania, a także badania międzykulturowe przeprowadzone przez

Zalewskiego, Hupkę [39] czy Buunka i wsp. [40] skłaniają do stwierdzenia, że nie istnieje jeden, ale różne modele intymnych układów partnerskich [41].

Naród Eskimosów przedstawiano jako niezwykle tolerancyjny wobec sfery seksualnej. Wielu podróżników zaskakiwał fakt, że mąż był gotowy nawet oddać swoją żonę przypadkowemu podróżnikowi. Dokładne obserwacje okazały się przeczyć tej tezie, wskazując, że ów zwyczaj zwany „wygaszaniem lampy” miał miejsce tylko wówczas, gdy mężczyzna obdarowywany seksualnymi usługami żony nie był zupełnie obcy. Po drugie, co wydaje się istotniejsze, gdy uwzględnia się fakt, że żona stanowiła własność męża, ta forma cudzołóstwa mogła zaistnieć tylko za jego zgodą. W innych wypadkach, gdyby miały zostać naruszone jego prawa, ten z pozoru obojętny mąż stawał się okrutnym zazdrośnikiem [6, 42].

Nie tylko w tym przypadku obserwacje innych kultur nie oddawały wiarygodnie ich rzeczywistej specyfiki. Z podobną sytuacją spotkała się Margaret Mead. Ta znana antropolog, według której zachowanie człowieka jest produktem kultury, po kilkumiesięcznym pobycie na Samoa była przekonana, że zazdrość występuje tam niezwykle rzadko. Według niej, jeśli już się pojawia, nie stanowiła dla tubylców żadnego problemu.

Co do trafności jej spostrzeżeń miał zastrzeżenia już w 1943 roku Derek Freeman. Według niego zazdrość na wyspach Samoa niewątpliwie występowała. Co więcej, gryzienie rywalki w nos, ale także odcięcie ucha czy łamanie kości pozostawały przez długie lata przykładami zachowań agresywnych, będących wyrazem zazdrości w tym społeczeństwie [43].

Nie we wszystkich społecznościach jej członkowie potrafili tak „maskować” zachowania, by mogły one być mylnie interpretowane przez podróżników lub antropologów.

Żadnych wątpliwości nie budzi przypadek przedstawicieli kalifornijskich Indian, dla którego sam fakt poproszenia przez innego mężczyznę jego żony o kubek wody był pretekstem do pojedynku [6].

Przykłady różnych wzorców zachowania wynikających z zazdrości przedstawiła Benedict [44]. Autorka posłużyła się w tym celu pierwotnymi kulturami indiańskich plemion Dobu i Zuni. W przypadku plemion Zuni reakcja na zazdrość była hamowana, a prawo nie popierało gwałtowności. W plemionach Dobu było odwrotnie — żyły one w atmosferze przesiąkniętej podejrzliwością. Wśród tej społeczności reagowanie wściekłością na zazdrość stało się normą. Rodzice przekupywali własne i cudze dzieci, by uzyskać informacje o niewierności małżonka.

Jest oczywiste, że sytuacji w pierwotnych społecznościach nie można bezpośrednio odnieść do tych

współczesnych. Obecnie istnieją nie tylko odmienne wzorce niewierności seksualnej w poszczególnych krajach, ale można również zauważyć znaczące różnice we wzorcach zachowań w jednym kraju.

Być może z perspektywy człowieka współczesnego trudno w to uwierzyć, ale przez długie wieki w małżeństwie nie chodziło o miłość, a o majątek i wzajemne koligacje, ale przede wszystkim miało ono gwarantować prawowitych potomków. Służyło temu ograniczenie życia seksualnego małżonków. Zatem, to nie sfera seksualna, ale prawo własności leży u źródeł takiego zachowania [32]. Zdrada żony znieważała nie tylko męża, ale cały ród. Przykładem może być średniowieczna Islandia [45] lub starożytna Grecja, gdzie małżeństwo stanowiło wspólnotę gospodarczą, a zdradę łączyło z naruszeniem prawa własności [46], dlatego mąż mógł zabić żonę (próżno by doszukiwać się podobnych praw do takich zachowań ze strony żony). Zarówno w starożytnej Grecji, jak i w starożytnym Rzymie bardzo surowo obchodzono się z cudzołóżnikami, których często karano śmiercią.

Na straży czystości małżeńskiej stały i prawo, i religia, która piętnowała pozamałżeński stosunek seksualny. Wymownym przykładem może być starobabiloński kodeks Hammurabiego. Ten napisany w XVII w. p.n.e., a obowiązujący przez wiele wieków zbiór praw stanowił, że przyłapaną na cudzołóstwie żonę należało związać i wrzucić do rzeki. Nie było to nic wyjątkowego, na przykład Statut Litewski przewidywał karę śmierci dla obojga cudzołóżników.

W kręgu kulturowym bliskim polskiemu, za czasów pogańskich Słowian zabijano każdego, kto cudzołożył z kobietą zamężną. Potwierdzeniem podobnych zachowań są słowa arabskiego pisarza Ibn Fadlana, który, pisząc o Słowianach południowych, wskazywał, że „złodzieja zabijają tak samo jak cudzołóżnika” [47].

Średniowiecze nie było okresem sprzyjającym cudzołóżnikom. Postępowano z nimi nad wyraz okrutnie. Znane są przypadki, kiedy kobiecie obcinano srom. Nie mniej drastycznie obchodzono się z mężczyznami. Niektóre kary wskazują na niebywałą pomysłowość w tym względzie. Przykładem może być cudzołóżnik, którego za moszną przybito do mostu targowego [47].

Wraz z nastawianiem kolejnych epok zmieniał się także stosunek do zazdrości. Osiemnastowieczny filozof i przyrodnik Buffon uważał zazdrość za śmieszny i niecywilizowany przeżytek [48]. Był to czas, w którym wierność i ascezę utożsamiano z patologią [49].

Zrozumiałe jest, że stosunki panujące w Europie wpływały na to, co działo się w Polsce, a niektórzy cudzoziemscy pamiętnikarze pisali, że zazdrość jest w Polsce niezmiennie rzadka. Należy dodać, że spo-

strzeżenie to nie dotyczyło niższych warstw społecznych [50]. Było to zresztą dość charakterystyczne. Jeśli nawet w obrębie dworu królewskiego we Francji panowała swoboda w życiu seksualnym, nie znaczyło to wcale, że był to powszechnie obowiązujący styl życia [49].

Z powyższego wynika, że jest wiele zachowań będących reakcją na niewierność seksualną partnera. Można zauważyć równoległe funkcjonujące różne wzorce takich zachowań. Obecnie z jednej strony istnieją związki, które charakteryzuje całkowita wyłączność seksualna, ale z drugiej — także grupy społeczne, w których wzorce zachowania są całkowicie odmienne. Można wskazać osoby żyjące w tak zwanych *open marriages*, osoby żyjące w najrozmaitszych komunach czy wśród *swingers* (osoby wymieniające partnerów). We wszystkich wspomnianych grupach panuje swoboda w życiu seksualnym. Problem zazdrości wydaje się wśród nich nie istnieć, jednak pod jednym warunkiem — gdy są przestrzegane wcześniej ustalone reguły, dopuszczające stosunki seksualne poza aktualnym związkiem.

Wymownym przykładem jest Komuna Kerista. Jej członkowie nie odczuwali zazdrości, dopóki życie seksualne osób z tej grupy ograniczało się do członków komuny. Jednak w przypadku, gdy któryś z nich nawiązywał kontakty seksualne poza tą społecznością, pojawiała się zazdrość [51].

Ciekawe spostrzeżenia przynoszą obserwacje *swingers*. Wśród tej grupy stanowiącej 2–4% populacji osób zamężnych, na początku małżeństwa zazdrość niewątpliwie występuje. Jednak wraz z pogłębieniem się znajomości przyjmuje ona dużo łagodniejszą formę. Dla części *swingers* zazdrość nie wydaje się istotnym problemem, skoro połowa z nich, która zdecydowała się na tego typu zachowania, podejmuje je regularnie. Zasadne jest wskazanie, że z propozycją tego typu zachowań najczęściej występuje mąż [52, 53].

We wszystkich tych grupach zazdrość dotyczy czyśto fizycznej strony związku, a swoboda seksualna oznacza brak zazdrości. Nie wszyscy autorzy zaakceptowali tak postawioną tezę. Na pewno nie zgodziłby się z nią Malinowski [54], który już kilkadziesiąt lat temu zauważał, że u trobiantczyków, mimo istnienia dużej swobody seksualnej, zazdrość niewątpliwie jest obecna. Podobne opinie wyrazili Masters i Johnson [55], których zdaniem sprowadzanie zazdrości tylko do aspektu seksualnego i całkowite ignorowanie uczuć łączących dwoje ludzi jest nieporozumieniem.

Z badań Buunka [25, 56] przeprowadzonych wśród 50 „otwartych małżeństw” wynika, że 20% badanych nigdy nie odczuwa zazdrości, gdy ich partner jest zaangażowany seksualnie poza związkiem. Ponad-

to, gdy autor po 5 latach powrócił do swoich badań, okazało się, że nadal pozostaje w związku 90% badanych. Według Buunka oznaczało to, że pozytywna postawa wobec kontaktów poza związkiem nie powoduje na tyle poważnych problemów, by mogły one zagrazić związkowi. Jak sam zauważył, wyniki powyższych badań różniły się od uzyskanych przez Neubekka i Schletzera [57], którzy stwierdzili, że pozytywnej postawie wobec kontaktów seksualnych poza związkiem towarzyszyła mała satysfakcja z małżeństwa.

Według Buunka [25] tych różnic należy upatrywać w odmiennej postawie charakteryzującej samych badanych. Ograniczenie kontaktów seksualnych poza aktualnym związkiem oznaczało dla nich ograniczenie osobistej pary. Zdaniem autora pary, które charakteryzuje zarówno większa satysfakcja ze związku, jak i zaangażowanie, cechuje też większa pozytywna postawa wobec kontaktów poza małżeństwem.

Podsumowując rozważania na temat zazdrości z perspektywy kulturowej, warto powołać się na słowa Hupki [17], który zauważył, że nie ma takiej kultury, w której dopuszczano by pozamałżeńskie stosunki seksualne, a tym samym wyeliminowano wszelkie powody zazdrości.

Co więcej, nawet w tych grupach, które są liberalne wobec kontaktów seksualnych poza aktualnym związkiem, nie można zaobserwować całkowitej swobody seksualnej.

Kiedy pojawia się zazdrość?

Kiedy człowiek staje się zazdrosny? Co takiego w zachowaniu partnera determinuje pojawienie się tej emocji? Pytania te zadają Buunk i Bringle [15] i wydają się one najistotniejsze, zwłaszcza w kontekście terapii i radzenia sobie z zazdrością.

Reagowanie w sytuacjach zazdrości nie jest identyczne. Można zatem podejrzewać, że nie bez wpływu na daną sytuację pozostają także cechy osobowościowe. Jeśli tak jest, to cechy te ujawniają się przy współistnieniu odpowiednich czynników sytuacyjnych [58]. Jednak nie tylko to jest powodem, dla którego należy akcentować sytuację odpowiedzialną za pojawienie się zazdrości. Wynika to także z faktu, co podkreśla Buunk [59], że koncentracja na wewnętrznych stanach fizjologicznych wydaje się nieuzasadniona, ponieważ ten sam stan organizmu może być wywołany przez rozmaite zdarzenia. Nie może zatem budzić wątpliwości fakt, że aby zachować obiektywizm w badaniach nad zazdrością, należy brać pod uwagę nie powyższe czynniki, ale konkretną sytuację.

Zazdrość jest tworem społecznym [60], wynikającym z podziału ról w społeczeństwie ze względu na

pleć [61]. Oznacza to, że do uruchomienia fizjologicznego dziedzictwa człowieka niezbędny jest psychologiczny „zapalnik”. Musi zaistnieć sytuacja zagrażająca aktualnemu związkowi [62]. Według Constantine [63] zagrożenie, które wydaje się podstawową składową zazdrości, sprawia, że dostrzega się takie wartości, wynikające z relacji z partnerem, które zostały utracone. Są to: status, potrzeba gratyfikacji, potrzeba kontroli, potrzeba stałości czy czasu spędzanego z partnerem.

Sytuacja zazdrości wymaga trzeciej osoby, czyli rywala, (autorzy zwykli podkreślać tę kwestię zwłaszcza przy rozróżnieniu między zazdrością a zawiścią), który sygnalizuje zainteresowanie naszym partnerem lub uwikłanie się partnera poza aktualnym związkiem [14].

Zdarzenia zagrażające związkowi w zależności od kultury mogą być rozmaite. Jednak, chcąc ocenić dane zdarzenie, nie można ignorować osobistego doświadczenia lub wartości, jaką dana osoba przypisuje związkowi. Oczywiście jest, że nie każda sytuacja, czy to realna, czy tylko wyimaginowana, wywołuje u partnera zazdrość. Zatem kiedy się ona pojawia?

Wyjaśnienia tej kwestii na gruncie psychologii społecznej podjęli się Salovey i Rodin [12, 64], którzy wskazują, że dana osoba jest skłonna oceniać zachowanie partnera jako zagrażające związkowi wówczas, gdy dotyczy ono obszaru szczególnie ważnego dla jej własnej samooceny, ale także dlatego, że dochodzi do porównywania się z rywalem. Jeśli wypada to niekorzystnie dla jednostki, doświadcza ona nie tylko niepokoju, ale także depresji oraz zazdrości [11]. Według Bussa [5] rywal staje się istotnym problemem dla danej osoby, gdy jego atrakcyjność jest taka sama lub większa niż obserwatora.

Interesujący pogląd na temat atrakcyjności rywala przedstawili w swoich pracach Buunk [65] oraz Bryson [3], według których osoba trzecia, która jest nieatrakcyjna, wywołuje większą zazdrość niż osoba uznana w społeczeństwie za atrakcyjną. To niezadowolone wynika z faktu, że rywal wydaje się nie mieć wystarczająco dużo zalet w porównaniu do naszego partnera, co stwarza sytuację, w której zagrożone jest pojęcie „ja”. Zresztą podkreślanie czynnika atrakcyjności czy to rywala, czy w odniesieniu do atrakcyjności partnerów ma swoje uzasadnienie w jakości związku. White [66] zauważył, że osoby podobne do siebie pod względem atrakcyjności mają większą szansę, by stworzyć udany związek.

W przypadku, gdy dana osoba znalazła partnera na tyle atrakcyjnego, że czuła się przy nim mniej atrakcyjnie, może się zdarzyć, że w związku nie tylko pojawią się problemy, ale także, że partner mniej atrakcyjny będzie w związku bardziej zazdrosny [5].

Zazdrość to dość szczególna emocja, która sprzyja selektywnej często nieprawidłowej interpretacji zdarzeń dalekich od obiektywności. Osoba zazdrosna najczęściej deprecjonuje rywala [65], wskazuje, że to ten z partnerów, który był zazdrosny, wiąże przyczyny własnego zachowania z zachowaniem partnera.

Opisując zazdrość, nie sposób pominąć wyobraźni, która odgrywa istotną rolę jak w żadnej innej emocji. Wyobrażenia na temat niewierności partnera to wręcz *perpetuum mobile* — partnerzy dopisują dalszy ciąg zdarzeń, które w rzeczywistości nigdy nie miały miejsca. Nawet fałszywy bodziec może wywołać zazdrość [41].

Co do sytuacji wywołującej zazdrość, warto podkreślić, że mężczyźni wydają się dużo bardziej wyczuleni na sferę seksualną. Dla nich aspekt zdrady seksualnej ma większe znaczenie, natomiast dla kobiet istotniejszy jest czas spędzony przez jej partnera z rywalką [67].

Podobnego zdania jest Buus [5], według którego mężczyźni są bardziej wyczuleni na oznaki niewierności seksualnej, zaś kobiety koncentrują się na sferze emocjonalnej. Dla tego autora są to uniwersalne wzorce, co potwierdzają badania międzykulturowe.

Nie jest to do końca zgodne z wynikami badań Harris [68], która twierdzi, że w niektórych sytuacjach u kobiet daje się zauważyć podobny wzorec zachowań jak u mężczyzn.

Buunk [65] wskazuje na jeszcze jeden istotny element: zazdrość jest dużo mniejsza, gdy osoba zazdrosna utrzymuje bądź utrzymywała w przeszłości kontakty seksualne poza związkiem.

Reagowanie w zazdrości

Według Pospiszyla [9] reagowanie w sytuacjach wywołujących zazdrość nie jest stałe i niezmiennie.

Działania i rodzaj aktywności, jakich podejmuje się osoba zazdrosna, by zmienić zaistniałą sytuację, są w istocie sposobami przezwyciężania sytuacji zazdrości i wielu emocji, które jej towarzyszą. W takich przypadkach mówi się o strategiach radzenia sobie z zazdrością [15]. Są one tak różne, jak różni są ludzie i okoliczności, w jakich się znajdują.

Na początku pojawia się zagrożenie, które wywołuje wściekłość, potem owo zagrożenie każe szukać rozwiązania, a następnie — działać [5].

Wielu autorów przedstawia własne zachowania wzorcowe, które są reakcją jednostki na sytuację wywołującą zazdrość. White [69] wymienił 4 takie wzorcowe zachowania: zaprzeczenie, deprecjację, introspekcję oraz działanie ukierunkowane na poprawę układu interpersonalnego.

Natomiast według Clantona i Smitha [71] takimi wzorcowymi zachowaniami są: opuszczenie związku, zaprzeczanie bądź tolerowanie zachowania wywołującego zazdrość, nakłanianie partnera do zaprzestania lub zmiany zachowania czy wreszcie praca nad własną zazdrością.

Przegląd badań międzykulturowych skłonił Hupkę [17] do przedstawienia własnych strategii, których kryterium stanowił cel przyjęcia określonej podstawy przez jednostkę. Autor wymienił: zapobieganie utracie partnera, pragnienie ukarania niewiernego małżonka, tendencję do ostentacyjnego ukazania własnych możliwości.

Salovey i Rodin [71] wymienili dwie strategie. Pierwsza z nich koncentruje się na opanowaniu sytuacji zagrożenia oraz emocji, jakie jej towarzyszą, druga zaś wiąże się z podtrzymaniem własnej samooceny oraz wspieraniem siebie.

Nietrudno się domyśleć, że także inni badacze przedstawiali własne strategie radzenia sobie z zazdrością, na przykład: Bryson [3], Constantine [63], Buunk [59] oraz White i Mullen [21]. Należy podkreślić za Goldenstonem [20], że zazdrość jest nie tylko intensywnym przeżyciem emocjonalnym, ale i potężną siłą motywacyjną, często prowadzącą do gwałtownych reakcji w relacji mąż–żona. Podobne opinie wyrazili Whitehurst [34], Roy [1] oraz Daly, Wilson i Weghorst [26]. Warto zauważyć, że mężczyźni zdecydowanie częściej są agresywni i to w ich przypadku zdrada seksualna zwiększa prawdopodobieństwo agresywnego zachowania [5].

Można zgodzić się z opinią, że zachowanie osoby ogarniętej zazdrością może się wymknąć spod kontroli intelektu. Tego typu reakcje uzasadnił Le Doux [72] w badaniach neurologicznych, z których wynika, że niektóre zachowania człowieka są podejmowane automatycznie bez udziału woli. Co więcej, okazało się, że w niektórych sytuacjach przyczyn niezmiernie impulsywnego reagowania należy poszukiwać w wyposażeniu genetycznym człowieka. Kiedy człowiek znajdzie się w sytuacji zagrożenia, informacje odebrane w danej sytuacji docierają do kory mózgowej, której zadaniem jest ich analiza oraz wybór odpowiedniej reakcji, a jednocześnie wysłany zostaje sygnał mobilizujący ciało migdałowe. Czasami zdarza się, że odbiera ono informacje, które omijają korę mózgową — jest to część informacji bez swoistej „obróbki” intelektualnej, która może wyzwolić reakcję nie do końca przygotowaną [73].

Do Le Doux [72] trzeba się odwołać także w kontekście wcześniejszych związków partnerów oraz łatwości, z jaką można wywołać zazdrość. Badacz ten stwierdza, że nawet nieświadome wspomnienie strachu wydaje się pozostawiać trwały ślad w mózgu człowieka na całe życie. Wszelkie zdarzenia, które były dla danej osoby traumatyzujące w przeszłości, predysponują ją do pojawienia się tej emocji także w przyszłości.

„Portret” osoby zazdrosnej

Obserwując ludzi opanowanych przez zazdrość, można zauważyć ogromne różnice w reagowaniu na tę emocję. Te same sytuacje, które dla jednych wydają się powodem zazdrości, dla innych są zaledwie znaczącym epizodem. Nasuwa się zatem pytanie, czy to zaistniała sytuacja jest kreatorem takiego, a nie innego zachowania jednostki, czy też za tę reakcję w danej sytuacji odpowiadają cechy osobowościowe, które predysponują do tej emocji.

Oba te czynniki są prawdopodobnie powiązane, a cechy osobowościowe decydują o tym, które z właściwości otoczenia okażą się ważne i jakie będzie ich znaczenie w procesie wzbudzania emocji [58].

Nietrudno zauważyć, że w potocznym przekonaniu cechą, która ma największy wpływ na zazdrość, jest samoocena — poświęcono jej w badaniach najwięcej uwagi. Dla wielu autorów kompleks niższości jest fundamentem zazdrości. Partner stanowi dla zazdrosnej osoby kompensację jego strachu i poczucia mniejszej wartości [36]. Tych obiegowych opinii nie potwierdzono w badaniach nad samooceną. Tyle samo badań wskazywało na zależność między samooceną a zazdrością, co zaprzeczało istnieniu takiego związku [21]. Niektórzy badacze, na przykład Buunk [59] i White [69], stwierdzili istnienie tej zależności. Jedyne, czego się udało dowieść w badaniach, to zależność między zazdrością a permanentnie niską samooceną, z tym że korelację zaobserwowano tylko w przypadku mężczyzn [69]. Mając na uwadze wyczulenie mężczyzn na sferę seksualną, dość znamienne jest, że samoocena jest szczególnie zagrożona, gdy rywal wydaje się ich przewyższać właśnie w tej sferze [14]. W porównaniu z kobietą mężczyzna przywiązuje zdecydowanie większą wagę do samooceny. Może o tym świadczyć choćby sposób reagowania na zazdrość. Mężczyzna w takim przypadku stara się o podniesienie samooceny; kobiety w takiej samej sytuacji są nastawione na poprawę związku [9].

Warto podkreślić, że gdy mówi się o samoocenie, nie chodzi o ogólną samoocenę partnera, ale jego ocenę jako partnera konkretnego związku [69] oraz o to, że jest ona składową i istotnym czynnikiem, który ściśle się wiąże z pojęciem własnego „ja”.

Wskazanie na tę zależność wydaje się uzasadnione, ponieważ zdaniem Bringle'a i Buunka [15] bardzo często rzutuje ona na źródła lęku i konsekwencje zazdrości, ale także zależy od aktualnie występujących społecznych interakcji i związków, które zaistniały w przeszłości. Według Bers i Rodin [10] jeszcze jeden argument może przemawiać za tym, by podkreślać ważność tej zależności. Wskazują one, że ludzie najsilniej doświadczają zazdrości właśnie wówczas, gdy zagrożone jest pojęcie „ja”.

Inne czynniki, którym poświęcono uwagę w badaniach, a które korelują z zazdrością, to poziom neurotyzmu oraz złości [59]. Stwierdzono istnienie negatywnej zależności między szacunkiem do samego siebie a zazdrością [74] oraz zazdrością a liczbą związków pozamażeńskich [25].

Innym czynnikiem, który badano, było zaangażowanie w związek. White [66] zauważył, że osoba, która jest relatywnie bardziej zaangażowana oraz uzależniona w związku, jest też w nim bardziej zazdrosna. Podobne zależności uzyskali w badaniach Bringle i wsp. [75], z tą tylko różnicą, że stwierdzili to wśród małżonków, nie zaś wśród spotykających się par.

W innych badaniach wykazano dodatnią korelację między miłością a zazdrością [56]. Ustalono także, że osoby, które są bardziej zazdrosne w związku, przejawiają większą orientację na zewnętrzne poczucie kontroli [76].

Następna cecha nie wiązała się bezpośrednio z cechami osobowościowymi, ale ze stanem cywilnym badanych. Okazało się, że kobiety w stanie wolnym są bardziej zazdrosne niż zamężne. Według autorów powyższe spostrzeżenia mogą być interpretowane większą niepewnością co do zaangażowania w związek oraz faktem, że wyjście za mąż dostarcza kobiecie poczucia bezpieczeństwa w związku [23].

Nie we wszystkich badaniach udało się odkryć zależności między zazdrością a innymi czynnikami, jak zakładali autorzy. Dotyczy to makiawelizmu [76] czy romantyzmu [15].

Zazdrość jest emocją, którą odczuwają ludzie o różnym poziomie wykształcenia. Choć zdaniem Buunka [25] to ci lepiej wykształceni wydają się lepiej z nią radzić. Autor ten stwierdza, że mniejsza agresywność osób wykształconych wynika z faktu, że lepiej poddają się kontroli oraz podlegają lepszemu uspołecznieniu.

Wskazując wiele czynników, które mogą wpływać na pojawienie się zazdrości, należy stwierdzić za Buunkiem [25], że teza, jakoby zazdrość była cechą osobowości, jest dość ryzykowna, a na pewno nie należy jej traktować jako stałej dyspozycji jednostki. Autor ten stwierdza, że nawet jeżeli dziś jesteśmy zazdrośni, to nie oznacza, że tak będzie w przyszłości.

Wnioski

Z przedstawionych w pracy poglądów wynika, że zazdrość seksualną należy traktować jako emocję, która jest zauważalna w każdej społeczności, a która na przestrzeni wieków wraz ze zmieniającym się wzorcem związku intymnego podlegała różnym modyfikacjom.

Jest ona rozumiana jako awersyjna reakcja emocjonalna (w sensie przeżywanych negatywnych emocji), u której podłoża leży obawa przed utratą partnera na rzecz trzeciej osoby. Zazdrość pojawia się, kiedy partner jest uwikłany seksualnie poza aktualnym związkiem [16]. Powstaje w ściśle określonej sytuacji, która jest zdeterminowana kulturowo, ale wpływając na nią także doświadczenie danej osoby oraz czynniki osobowościowe; według Hupki [17] jest ona konsekwencją życia w społeczeństwie.

Sytuacja zagrożenia, w jakiej znalazł się partner, ukazuje przede wszystkim komponent emocjonalny, ale także unaczynia siłę motywacyjną zazdrości, która ukierunkowuje działanie jednostki. Podejmuje się ona strategii, których zadaniem jest ochrona związku, gwarancja wyłączności seksualnej partnera, a także wskazanie potencjalnym rywalom, że partner oraz związek stanowią dla niej wartość. W skrajnych przypadkach przejawia się negatywny charakter zazdrości, czego wyrazem mogą być agresywne zachowania wobec partnera.

Powyższe stwierdzenie może być odpowiedzią na pytanie, dlaczego w kulturze Zachodu zazdrość zwykle ocenia się negatywnie. Jest to emocja, która nie poddaje się jednoznacznej ocenie. Może pozytywnie wpływać na trwałość związku — może też antycypować rzeczywiste zagrożenie [5].

W obrazie zazdrości wydaje się dominować komponent emocjonalny, jednak, aby obraz był pełny, należy zwrócić uwagę także na aspekt kognitywny czy behawioralny.

Badacze podejmujący temat zazdrości często nie udzielają definitywnych odpowiedzi [15]. Nie powstał także, co nie może być zaskoczeniem, jednolity opis wzorca zachowania osoby zazdrosnej. Może właśnie dlatego temat zazdrości może intrygować i być impulsem do dalszych badań.

Piśmiennictwo

1. Roy M. A current survey of 150 cases. W: Roy M. red. *Battered women: A psychosociological Study of domestic violence*. Van Nostrand Reinhold, New York 1977.
2. Daly M., Wilson M. *Homicide*. Aldine de Gruyter, Hawthorn 1988.
3. Bryson J.B. Situational determinants of the expression of jealousy. Presented at the annual Meetings of the American Psychological Association, San Francisco 1977.
4. Warum Eifersucht? Sonderteil 1978; 31.
5. Buss D.M. Zazdrość — niebezpieczna namiętność. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002.

6. Walster E., Walster G. Liebe. Liebe ist mehr in der modernen Partnerschaft. mvg-Verlag, Lech 1987.
7. Ankles T.M. A study of jealousy as differentiated from envy. Bruce Humphries, Boston 1939.
8. Walster E., Walster G. The social psychology of jealousy. W: Clanton G., Smith G. red. Jealousy. Englewood Cliffs, Prentice Hall 1977.
9. Pospiszył K. Zazdrośna płeć (Fakt czy Fikcja). *Przegląd Psychologiczny* 1988; 31, 3: 771–786.
10. Bers S.A., Rodin J. Social-Comparison: A Developmental and Motivational Study. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1984; 47, 4: 766–779.
11. Salovey P., Rodin J. Some Antecedents and Consequences of Social-Comparison. *J. of Pers. Soc. Psychol.* 1984; 47, 4: 780–792.
12. Salovey P., Rodin J. The differentiation of social-comparison jealousy and romantic jealousy. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1986; 50: 1100–1112.
13. Pieter J. Słownik Psychologiczny. Ossolineum, Wrocław 1963.
14. Buunk B. Jealousy as related to attributions for the partners behavior. *Social Psychology Quarterly* 1984; 47, 1: 107–112.
15. Bringle R.G., Buunk B. Jealousy and Social Behavior. A review of person, relationship and situational determinants. W: Shaven P. red. Review of Personality and Social Psychology. T. 6. Sage, Beverly Hills 1985.
16. Buunk B., Hupka R.B. Cross-cultural differences in the elicitation of sexual jealousy. *The Journal of Sex Research* 1987; 23: 12–22.
17. Hupka R.B. Cultural determinants of jealousy. *Alternative Lifestyles* 1981; 4: 310–356.
18. Adams V. Istota zazdrości. *Nowiny Psychologiczne* 1982; 3: 42–47.
19. Plutchik R. Emotion: A psychoevolutionary synthesis. Harper and Row, New York 1980.
20. Goldenston R.M. The Encyclopedia of Human Behavior. Psychology, Psychiatry and Mental Health, USA 1970.
21. White G.L., Mullen P.E. Jealousy. Theory, Research, and Clinical Strategies. Guilford Press, New York 1989.
22. Plack A. Eifersucht ein Lesebuch für Erwachsene. amp-Verlag Lucy Koerner, Fellbach 1981.
23. Buunk B., Bringle R.G. Jealousy in Love Relationship. Intimate relationships. Development, dynamics and deterioration. Perlman D., Duck S. red. Sage, Newbury Park 1987.
24. Hupka R.B. Components of the typical response to romantic jealousy situations. W: White G.L. red. Themes for progress in jealousy research. Symposium conducted at the meeting of the Iowa Conference on Personal Relationships. Iowa City 1989.
25. Buunk B. Long-Term Stability and Change in Sexually-Open Marriages. Paper presented at the Committee on Family Research Seminar on Alternative Patterns of Family Life in Modern Societies. Hebrew University, Jerusalem 1986.
26. Daly M., Wilson M., Weghorst S.J. Male sexual jealousy. *Ethology and Sociobiology* 1982; 3: 11–27.
27. Bringle R.G., Evenbeck S. The study of jealousy as a dispositional characteristic. W: Cock M., Wilson G. red. Love and attraction. An international conference. Pergamon, Oxford 1979.
28. Bohm E. Jealousy. W: Ellis A., Abrabanel A. red. The encyclopedia of sexual behavior. T. 1. Hawthorne, New York 1960.
29. Buss D.M. Ewolucja pożądania, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1996.
30. Droscher V.B. Cena miłości. Cyklady, Warszawa 1997.
31. Fisher H.E. Anatomia miłości. Wydawnictwo Zys i Spółka, Poznań 1994.
32. Borneman E. Zur Genealogie der Eifersucht. W: Eifersucht ein Lesebuch für Erwachsene. amp-Verlag Lucy Koerner, Fellbach 1981.
33. Hupka R.B. The motive for the arousal of romantic jealousy: Its cultural origin. W: Salovey P. red. The psychology of jealousy and envy. Guilford Press, New York 1991.
34. Whitehurst R. Violent potential in extramarital sexual responses. *Journal of Marriage and the Family* 1971; 33: 683–691.
35. Schelsky H. Społeczne formy stosunków płciowych. W: Giese H. red. Seksuologia. PZWL, Warszawa 1976.
36. Körner H. Eifersucht ein Lesebuch für Erwachsene. amp-Verlag Lucy Koerner Fellbach 1982.
37. O'Neill N.G. Open Marriage. A New life Style for Couples. Evans & Co., New York 1972.
38. Hupka R.B. i wsp. Romantic Jealousy and Romantic Envy. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 1985; 16, 4: 423–446.
39. Zalewski Z. Psychologiczna analiza zazdrości. *Roczniki Filozoficzne* 1991–1992; t. 39–40, z. 4.
40. Buunk A.P., Angleitner A., Oubaid V., Buss D.M. Sex differences in jealousy in evolutionary and cultural perspective: Tests from the Netherlands, Germany and the United States. *Psychological Science* 1996; 7: 359–363.
41. Zalewski Z. Od zawiści do zemsty. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1998.
42. Mirsky J. The Eskimo of Greenland. W: Mead M. red. Cooperation and competition among primitive peoples. McGraw-Hill, New York 1937.
43. Wrangham R., Peterson D. Demoniczne samce. PIW, Warszawa 1999.
44. Benedict R. Wzory kultury. Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza S.A., Warszawa 1999.
45. Jacobsen G. Sexual irregularities in medieval Scandinavia. W: Bullough V.L., Brundage J. red. Sexual practices and the medieval church. Prometheus Books, Buffalo 1982; 72–85.
46. Reinsberg C. Obyczaje seksualne starożytnych Greków. Uraeus, Gdynia 1998.
47. Krawiec A. Seksualność w średniowiecznej Polsce. Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2000.
48. Boy-Zeleński T. Wstęp. W: Lacos Ch. Niebezpieczne związki. PWN, Warszawa 1962.
49. Lew-Starowicz Z. Seks w kulturach świata. Ossolineum, Warszawa 1987.
50. Kuchowicz Z. Człowiek polskiego baroku. Wydawnictwo Łódzkie, Łódź 1982.
51. Pines A., Aronson E. Polyfidelity: An alternative lifestyle without jealousy? *Alternative Lifestyles* 1981; 4/3: 373–392.
52. Smith J.R., Smith L.G. Co-marital sex and sexual freedom movement. *Journal of Sex Research* 1970; 6: 131–142.
53. Masters W.H., Johnson V.E., Kolodny R.C. Liebe und Sexualität. Ulstein Sachbuch Frankfurt, Berlin 1990.
54. Malinowski B. Życie seksualne dzikich. W: Malinowski B. Dzieła. T. II. PWN, Warszawa 1980.
55. Masters W.H., Johnson V.E. Szczęśliwy związek. PZWL, Warszawa 1983.
56. Buunk B. Jealousy in sexually open marriages. *Alternative Lifestyles* 1981; 4: 357–372.
57. Neubeck G., Schletzer V. A study of extramarital relationships. *Marriage and Family Living* 1962; 24: 279–281.
58. Lazarus R. Stałość i niestałość emocji. W: Ekman P., Davidson R.J. red. Natura emocji. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1999.
59. Buunk B. Anticipated sexual jealousy: Its relationship to self-esteem, dependency, and Reciprocity. *Personality and Social Psychology Bulletin* 1982; 8: 310–316.
60. Averill J.R. A constructivist view of emotion. W: Plutchik R., Kellerman H. red. Emotion: Theory, research, and experience. T. 1: Theories of emotion. Academic Press, New York 1980; 305–339.
61. Hupka R.B. The motive for the arousal of romantic jealousy: Its cultural origin. W: Salovey P. red. The psychology of jealousy and envy. Guilford Press, New York 1991; 252–270.
62. Hupka R.B., Bachelor B. Validation of a Scale to Measure Romantic Jealousy, California State University, Long Beach. Paper presented at the meeting of the Western Psychological Association, San Diego 1979.
63. Constantine L.L. Jealousy: from theory to treatment. W: Olson D.H.E. red. Treating Relationships. Graphic, Lakeview 1976.
64. Salovey P., Rodin J. Envy and Jealousy in Close Relationships. W: Hendrick C. red. Close Relationships. Sage, Newbury Park 1989.
65. Buunk B. Jaloezie 2. Ervaringen van 250 Nederlanders. *Intermediair* 14 (12): 43–51.
66. White G.L. Inducing jealousy: A power perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin* 1980; 6: 222–227.
67. Teisman M.W., Mosher D.L. Jealous conflict in dating couples. *Psychol. Rep.* 1978; 42: 1211–1216.
68. Harris Ch.R. Psychophysiological Responses to Imagined Infidelity: The Specific Innate Modular View of Jealousy Reconsidered. *J. Pers. Soc. Psychol.* 2000; 78, 6: 1082–1091.
69. White G.L. Some correlations of romantic jealousy. *Journal of Personality* 1981; 49; 129–147.
70. Clanton G., Smith L.G. Jealousy. Englewood Cliffs. Prentice-Hall, New York 1977.
71. Salovey P., Rodin J. Coping with envy and jealousy. *J. Soc. Clin. Psychol.* 1988; 7: 15–33.
72. Le Doux J. Mózg emocjonalny. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2000.
73. Goleman D. Inteligencja emocjonalna. Media Rodzina of Poznań, Poznań 1997.
74. Jaremkowski M.E., Lindsey R. Stress-coping abilities of individuals high and low in jealousy. *Psychol. Rep.* 1979; 44: 547–553.
75. Bringle R.G., Renner P., Terry R., Davis S. An analysis of situational and person components of jealousy *Journal of Research in Personality* 1983; 17: 354–368.
76. Bringle R.G. Conceptualizing jealousy as a disposition. *Alternative Lifestyles* 1981; 4 (3): 274–290.